





## Pedómetro con alarma de pánico

Modelo: PE329

## MANUAL DE USUARIO

## ES

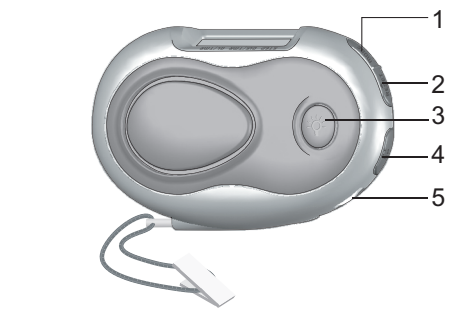
## INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir un pedómetro (PE329) de Oregon Scientific™.

Tenga este manual a mano cuando use el nuevo producto. Contiene prácticas instrucciones explicadas paso a paso, así como especificaciones técnicas y advertencias que debe conocer.

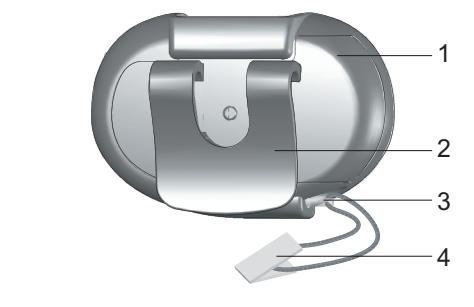
## CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

## VISTA FRONTAL



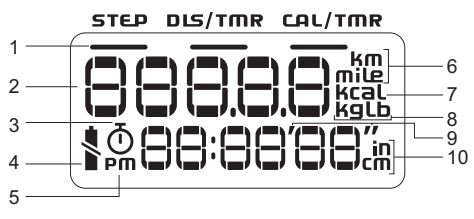
1. **MODE**: Alterna entre STEP, DIS / TMR y CAL / TMR.
2. **RESET / ▲**: Vuelve los valores del modo de pantalla a cero, sube el valor en ajustes.
3. **▲**: Enciende la iluminación.
4. **ST / SP**: Inicio / parada del cronómetro.
5. Interruptor de sensibilidad de movimiento: Incrementa o reduce la sensibilidad de la unidad.

## VISTA TRASERA



1. Compartimento para las pilas.
2. Clip para el cinturón.
3. Clavija de la alarma de pánico: tirar de ella para activar alarma de pánico.
4. Clip de fijación y correa. Permite fijar la unidad a la ropa o al cable de la alarma de pánico.

## LCD



1. Indica el modo en funcionamiento:
  - **STEP** muestra el número de pasos dados y el reloj.
  - **DIS / TMR** muestra la distancia recorrida y el cronómetro.
  - **CAL / TMR** muestra el número de calorías quemadas y el cronómetro.
2. Muestra los pasos dados, distancia recorrida y calorías quemadas.
3. Aparece cuando funciona el cronómetro.
4. Aparece cuando las pilas están casi gastadas.
5. Formato de 12 o 24 horas.
6. Distancia en millas o km\*.
7. Aparece cuando se muestran las calorías.
8. Paso en litros o kg\*.
9. Se muestran en modo cronómetro.
10. Paso en cm o pulgadas\*.

**NOTA**: Las unidades de medición imperial sólo se usan en los modelos americanos, y las métricas en los modelos UE/UK.

## PARA EMPEZAR

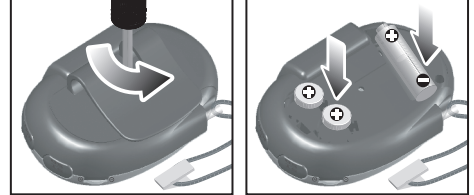
## CINTA AISLANTE

Antes de usar el dispositivo, retire la cinta aislante que hay debajo de la tapa del compartimento para pilas.

**NOTA**: La unidad no funcionará hasta que se retire la cinta.

## PILAS

El pedómetro funciona con 2 pilas LR43 de 1.5V. La alarma de pánico funciona con 1 pila alcalina de 12V.



## Para cambiar las pilas:

1. Retire la tapa del compartimento de las pilas retirando el tornillo con un destornillador.
2. Introduzca 2 pilas LR43 de 1.5V y 1 x 12V pilas alcalinas o equivalentes.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de las pilas.

**NOTA**: Proteja el medio ambiente llevando las pilas gastadas a lugares de recogida autorizados.

☑/☑ aparece cuando las pilas están casi gastadas.

## RELOJ

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el modo STEP.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado durante 2 segundos. El valor de 12 horas parpadeará. Pulse **RESET / ▲** para seleccionar formato de 12 o 24 horas.

## CONFIGURACIÓN DE AJUSTES

## DISTANCIA Y CALORÍAS

1. Pulse **MODE** y el dígito de las horas parpadeará.
2. Pulse el botón **RESET / ▲** para modificar el valor.
3. Pulse y manténgalo pulsado para incrementar el ajuste rápidamente.
4. Pulse **MODE** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
5. Pulse **MODE** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
6. Repita los pasos 3, 4 para configurar los valores de los minutos.

## CONFIGURACIÓN DE AJUSTES

## DISTANCIA Y CALORÍAS

Distancia total = número de zancadas x longitud media de zancada. La medición correcta de la distancia depende de que se haya ajustado correctamente la distancia cubierta por cada paso.

Los cálculos precisos de calorías quemadas deben tener en cuenta muchos factores. El PE329 usa el peso corporal y el número de pasos para hacer una buena estimación.

## Para determinar altura y peso:

1. En los modos **DIS / TMR** o **CAL / TMR**, pulse **MODE** y manténgalo pulsado durante dos segundos para acceder a la pantalla **PASO / PESO**. Los números del paso parpadearán.
2. Pulse **RESET / ▲** hasta seleccionar la longitud de paso (30 a 150cm o 11 a 60 pulgadas).
3. Pulse **MODE** y los números de peso parpadearán.
4. Pulse **RESET / ▲** hasta alcanzar el ajuste de peso deseado (30-150kg o 65-340 libras).
5. Pulse **MODE** para confirmar y salir.

**CONSEJO**: La longitud de cada zancada es distinta. Introduzca un valor medio. Para determinar la longitud media de su zancada, camine 10 zancadas y divida la distancia por 10.

## SENSIBILIDAD DEL MOVIMIENTO

1. Coloque la unidad correctamente y fíjela a la cintura o al cinturón.
2. Ponga el contador de pasos a cero.
3. Camine a ritmo normal, al menos 100 pasos.

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, haga rodar la rueda hacia "←".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

Si la unidad muestra menos pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "←".

Si la unidad muestra más pasos de los que ha tomado, deslicelo hacia "→".

## Pedómetro con Alarma de Pánico

Modelo: PE329

## MANUAL DO USUÁRIO

## POR

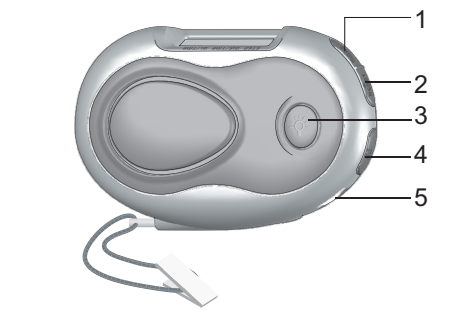
## INTRODUÇÃO

Agradecemos por selecionar este pedômetro da Oregon Scientific™ (PE329).

Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções explicadas passo-a-passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

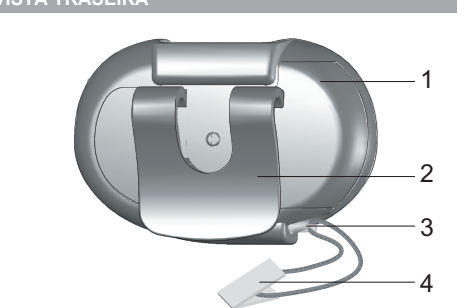
## CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

## VISTA FRONTAL



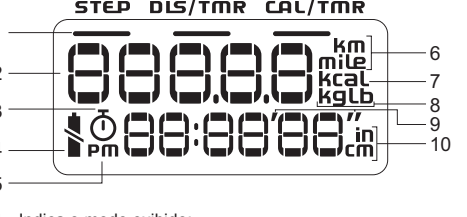
1. **MODE**: Alterna entre STEP, DIS / TMR e CAL / TMR.
2. **RESET / ▲**: Zera os valores na tela; aumenta os valores de ajustes.
3. **▲**: Liga a luz de fundo.
4. **ST / SP**: Inicia / Para o timer.
5. Chave sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade.

## VISTA TRASEIRA



1. Compartimento de pilha
2. Clipe para cinto
3. Pino do alarme de pânico: Retire-o do aparelho para ativar o alarme de pânico.
4. Presilha para clipe / cordão: Prende o aparelho na roupa / para puxar o cordão do alarme de pânico

## TELA LCD



1. Indica o modo exibido:
  - **STEP** - exibe o número de passos dados e o relógio.
  - **DIS / TMR** - exibe a distância percorrida e o tempo de contagem progressiva.
  - **CAL / TMR** - exibe o número aproximado de calorías consumidas e o tempo de contagem progressiva.
2. Exibe o número de passos dados, a distância percorrida ou as calorías consumidas.
3. E exibi quando o timer está em funcionamento
4. E exibido quando as pilhas estão fracas
5. PM para o formato 12 horas
6. Distância em Km ou Milhas\*
7. E exibido quando as calorías são indicadas
8. Passo em Kg ou Lbs\*
9. E exibido no Modo Timer
10. Passo em cm ou Polegadas\*

**NOTA**: As indicações em unidades imperiais são usadas apenas nos modelos dos EUA e as indicações em unidades métricas apenas nos modelos da UE / RU.

## PARA COMEÇAR

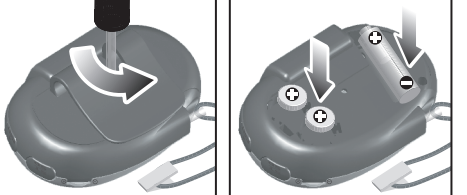
## FITA ISOLANTE

Antes de usar o aparelho, retire a fita isolante que fica debaixo da tampa do compartimento de pilha.

**NOTA**: A unidade não funcionará, a menos que a fita isolante seja retirada.

## PILHAS

O pedômetro funciona com 2 pilhas LR43 de 1.5V. O alarme de pânico funciona com 1 pilha alcalina de 12V.



## Para trocar as pilhas:

1. Retire a tampa do compartimento de pilha utilizando uma chave de fenda para remover o parafuso.
2. Insira 2 pilhas LR43 de 1,5V e 1 pila alcalina de 12V ou equivalentes.
3. Coloque a tampa do compartimento de pilha.

**NOTA**: Proteja o meio ambiente levando as pilhas gastadas aos centros de coleta autorizados.

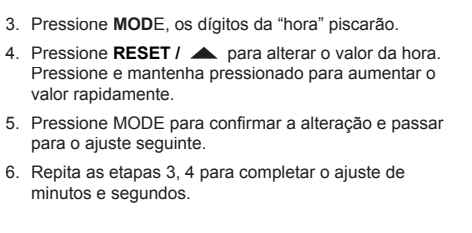
☑/☑ Icone indica quando as pilhas estão fracas.

## RELOGIO

1. Pressione **MODE** até chegar ao modo STEP.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE** por dois segundos. O valor de 12 horas piscará. Pressione **RESET / ▲** para selecionar entre o formato 12 horas e 24 horas.

## DICAS DE APTIDÃO FÍSICA

Para manter uma boa aptidão física, geralmente é necessário a uma pessoa com peso de 60kg caminhar 10.000 passos a fim de consumi aproximadamente 300 calorías. O diagrama a seguir fornece algumas referências físicas quanto ao consumo de calorías para pessoas de diversos pesos.



## AJUSTE DAS CONFIGURAÇÕES

## DISTÂNCIA E CALORIAS

Distância total = passos dados x comprimento médio do passo. O cálculo correto da distância depende do ajuste exato do comprimento médio do passo individual.

O cálculo preciso de calorías consumidas exige a consideração de diversos fatores. O PE329 utiliza o peso corporal e o número de passos dados a fim de fornecer uma boa estimativa.

## Para configurar o comprimento do passo e o peso corporal:

1. No Modo **DIS / TMR** ou **CAL / TMR**, pressione e mantenha pressionado **MODE** por dois segundos para entrar na tela **STRIDE / WEIGHT**. Os dígitos dos passos piscarão.
2. Pressione **RESET / ▲** até que o comprimento do passo desejado seja selecionado (30 a 150cm ou 11 a 60 polegadas).
3. Pressione **MODE**, os dígitos do peso piscarão.
4. Pressione **RESET / ▲** até que o peso desejado seja atingido (30-150kg ou 65-340lbs).
5. Pressione **MODE** para confirmar e sair.

**DICA**: O comprimento do passo individual varia. Insira o comprimento apropriado da média de passos. Para determinar o comprimento do passo, caminhe 10 passos e divida a distância percorrida por 10.

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

Se o aparelho exibir menos passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "←".

Se o aparelho exibir mais passos do que o número real de passos dados, gire a chave em direção a "→".

## Pedometer met Paniekalarm

Model: PE329

## HANDLEIDING

## NL

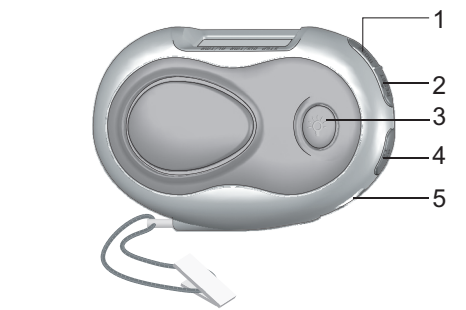
## INTRODUCTIE

Dank u dat u voor Oregon Scientific™ Pedometer (PE329) gekozen heeft.

Houd deze handleiding bij de hand terwijl u uw nieuwe product gebruikt. Deze bevat praktische stap-voor-stap instructies, evenals de technische specificaties en belangrijke waarschuwingen.

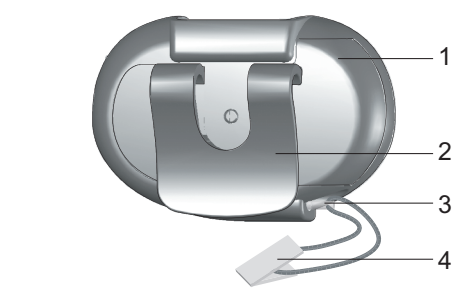
## BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

## VOORKANT



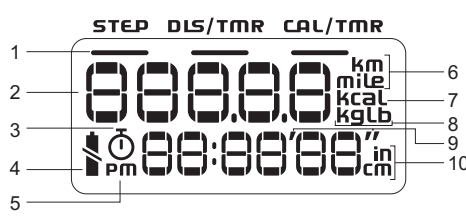
1. **MODE**: Kies tussen STEP, DIS / TMR en CAL / TMR.
2. **RESET / ▲**: Zet schermwaarden terug op nul, verhoog instellingswaarde.
3. **▲**: Zet schermverlichting aan.
4. **ST / SP**: Start / stop timer.
5. Schakelaar Bewegingsgevoeligheid: Gevoeligheid verhogen of verlagen.

## ACHTERKANT



1. Batterijkast
2. Riemklem
3. Paniekalarm pin: Trek uit het apparaat om het alarme te activeren.
4. Bevestigingsklem / koord: Om het apparaat aan uw kleding te bevestigen / aan het koord van het paniekalarm te trekken

## LCD



1. Geef bedieningsmodus weer:
  - **STEP** geeft aantal stappen en tijd weer
  - **DIS / TMR** geeft afgelegde afstand en timer weer
  - **CAL / TMR** geeft geschatte aantal verbrande calorieën en timer weer
2. Toont aantal genomen stappen, afgelegde afstand of verbrande calorieën
3. Wordt weergegeven wanneer timer aan staat
4. Wordt weergegeven wanneer batterij leeg raken.
5. PM voor 12-uurs format
6. Afstand in Km of Mijl\*
7. Wordt weergegeven wanneer calorieën worden getoond.
8. Gewicht in Kg of Lbs\*
9. Verschijnt in Timer Modus
10. Pas in Cm of Inch\*

**NB**: 'Imperial' meeteenheden worden alleen gebruikt op modellen voor VS en de metrische meeteenheden op de modellen voor EU / UK.

## STARTEN

## ISOLATIETAPE

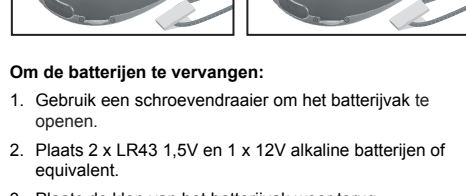
Om het apparaat te activeren, trek u aan de isolatietape onder de batterijklep.

## NB

Het apparaat zal niet werken, totdat de isolatietape verwijderd is.

## BATTERIJEN

De pedometer gebruikt 2 x LR43 1.5V batterijen. Het paniekalarm gebruikt 1 x 12V alkalische batterij.



Om de batterijen te vervangen:

- 1. Gebruik een schroevendraaier om het batterijklep te openen.
- 2. Plaats 2 x LR43 1.5V en 1 x 12V alkalische batterijen of equivalent.
- 3. Plaats de klep van het batterijklep weer terug.

**NB**: Denk aan het milieu, lever lege batterijen in bij een dealer voor bestemd verzamelpunt.

☑/☑ Wordt weergegeven als batterijen leeg raken.

## KLKOP

1. Druk **MODE** totdat de STEP modus wordt weergegeven.
2. Houd **MODE** gedurende twee seconden ingedrukt. De 12-ur waarde zal knipperen. Druk **RESET / ▲** om te kiezen tussen 12 uur en 24 uur formaat.

## INSTELLINGEN AANPASSEN

## AFSTAND EN CALORIEËN

1. Totale afstand = genomen stappen x gemiddelde paslengte. Het accurate meten van de afstand hangt af van het correct instellen van een individuele pas.
2. Bij het precies berekenen van verbrande calorieën komen veel factoren kijken. De PE329 gebruikt het lichaamsgewicht en het aantal gemaakte stappen om een goede schatting te maken.
3. Druk **MODE**, de "uur" waarde zal nu gaan knipperen.
4. Druk **RESET / ▲** om de uurwaarde te wijzigen. Houd ingedrukt om de waarde sneller te verhogen.
5. Druk **MODE** om te bevestigen en verder te gaan met de volgende instelling.
6. Herhaal stappen 3 en 4 om de minuutwaarde en secundewaarde in te stellen.

**Waarschuwingen**  
Dit product is ontworpen om u vele jaren plezier te geven, mis goed behandeld. Houd de volgende regels in acht:

- Reinig het apparaat met een licht vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel.
- Dompel het apparaat nooit onder in water. Dit kan elektrische schokken veroorzaken en het apparaat beschadigen.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme knappen, schokken of schommelingen in temperatuur of vochtigheid.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen of de gebruiker te repareren onderdelen.
- Gebruik nooit verschillende types of oude en nieuwe batterijen door elkaar.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen in dit product.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd wegbergt.
- Maak geen krassen op het LCD-scherm.
- Lees deze handleiding grondig door voordat u het apparaat gebruikt.
- Gooi dit product niet bij het gewone huisvuil. Dit soort afval wordt apart opgehaald om te kunnen worden verwerkt.

**Om paslengte en lichaamsgewicht in te stellen:**

- 1. In **DIS / TMR** of **CAL / TMR** modus houd u **MODE** twee seconden ingedrukt om de **PAS / GEWICHT** weergave te openen. De stapwaarde zal knipperen.
- 2. Druk **RESET / ▲** totdat de gewenste paslengte geselecteerd is (30 tot 150cm of 11 tot 60 inch).
- 3. Druk **MODE**, de gewichtwaarde zal gaan knipperen.
- 4. Druk **RESET / ▲** totdat het gewenste gewicht is bereikt (30-150kg of 65-340lbs).
- 5. Druk op **MODE** om te bevestigen.

**TIP**: De volgende versicht van persoon tot persoon. Voor de lengte in een gemiddelde pas. Om te bepalen wat de lengte van een pas is, loopt u 10 passen en deelt de afgelegde afstand door 10.

**BEWEGINGSGEVOELIGHEID**  
Volg deze belangrijke procedures op om de bewegingsgevoeligheid in te stellen en voor nauwkeurig meting te zorgen:

1. Bevestig het apparaat op de juiste wijze aan uw riem.
2. Zet de stappenteller op nul.
3. Loop op normale snelheid; neem tenminste 100 stappen.

Als het apparaat meer stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "←".

Als het apparaat minder stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "→".

Als het apparaat meer stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "←".

Als het apparaat minder stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "→".

Als het apparaat meer stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "←".

Als het apparaat minder stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "→".

Als het apparaat meer stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "←".

Als het apparaat minder stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "→".

Als het apparaat meer stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "←".

Als het apparaat minder stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "→".

Als het apparaat meer stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "←".

Als het apparaat minder stappen weergeeft dan u daadwerkelijk genomen hebt, rol de schakelaar dan richting "→".